

Inteligencia Emocional. ¿Cómo la trabajamos? Recursos.



Autora: Aurora Soto Díaz

Maestra Especialista de Lengua Extranjera (Inglés) (UMU)

Graduada en Trabajo Social (UMU)

Máster en Criminología aplicada a la Ejecución de Penas. (UMU)

Estudiante de Grado en Bellas Artes. (UMU)

Novena Mejor Docente de Primaria (Premios EDUCA ABANCA)



¿Qué es la Inteligencia Emocional?



- Podemos definir a la Inteligencia Emocional como un conjunto de HABILIDADES como son la EMPATÍA, AUTOCONTROL o LA MOTIVACIÓN.
- En sus inicios **Howard Garner** dividió el coeficiente intelectual en 12 tipos de inteligencias. No existía solamente una sino 12.
- Inteligencia lingüístico-verbal, lógico-matemática, visual-espacial, musical, corporal-kinestésica, intrapersonal, interpersonal, naturalista, **EMOCIONAL**, existencial, creativa y colaborativa.
- Daniel Goleman relacionó las **EMOCIONES** con un pensamiento correcto.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ¿Qué es? Habilidades como la empatía, motivación o autocontrol entre otras.
- Las personas con inteligencia emocional ALTA:
 - -Prestan atención a sus emociones.
 - -No reprimen sus sentimientos.
 - -Analizan proyectos y sueños que tengan.
 - -Son autocríticos. Aceptan las críticas constructivas.
 - -Prestan la atención a las emociones de los demás. EMPATÍA.
 - -Motivación para ellos y otros.



¿POR QUÉ ES NECESARIO GESTIONAR BIEN LAS EMOCIONES?

- Las personas son CAPACES de controlar sus sentimientos y emociones.
 - Se pone en el lugar del otro/a. Son empáticos/as.
 - Promueven un buen ambiente de trabajo.
 - Trabajo cooperativo con compañeros/as.
 - Tomar decisiones.
 - Gestión del estrés.
 - Toleran bien la frustración.
-
- Ideas erróneas: Las emociones son enemigas de la razón. Si sientes, no piensas.



¿Cómo puedo trabajar la inteligencia emocional con mis hijos/as o mi alumnado?

- A través de **JUEGOS**.
- Empleando **CUENTOS**. Usando la **LITERATURA INFANTIL**.
- Creación de un **DICCIONARIO DE EMOCIONES**.
- Uso de un vocabulario adecuado y específico: “Estoy nervioso, tranquilo, emocionado, asustado...etc.”.
- A través de **DIBUJOS**.
- Creación de **recursos específicos**.



LA RUEDA DE LA RABIA.

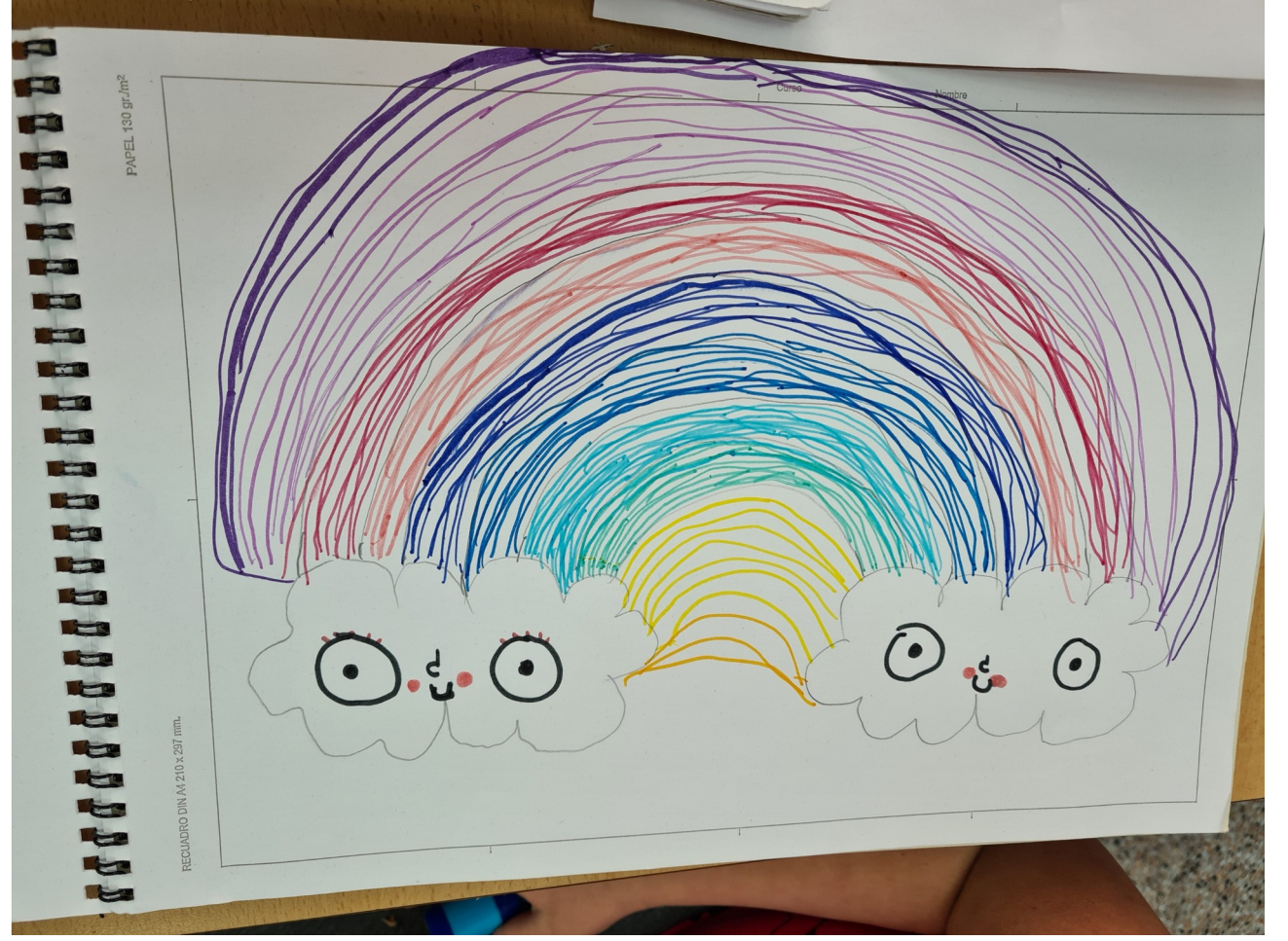
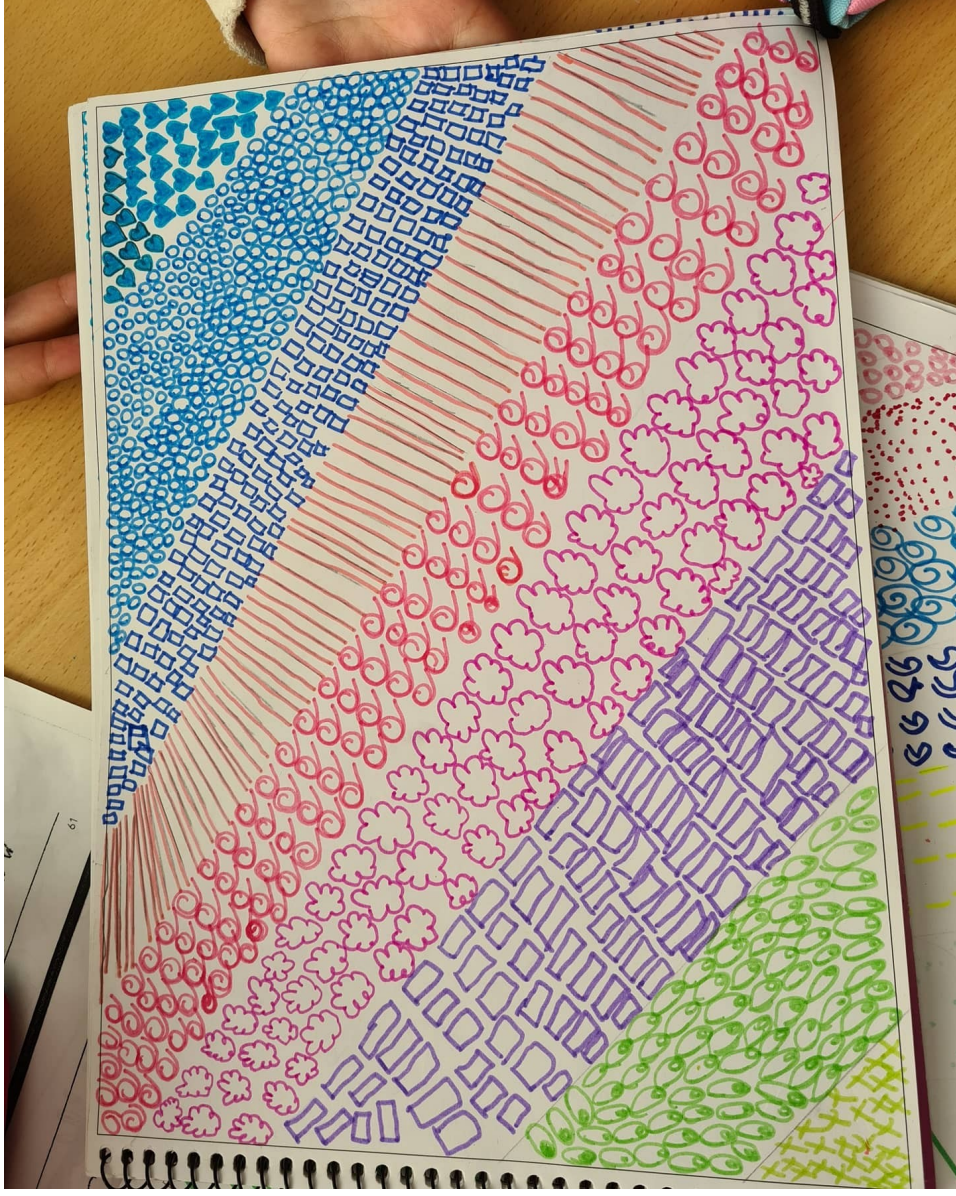
- Se emplea una plantilla circular.
- En cada segmento se escribe una forma que nos ayude a canalizar la rabia, la frustración y el enfado.
- Evitar que esas emociones negativas se gestionen mal haciendo daño a uno mismo o a los demás.
- ¿Qué hago cuando estoy enfadado/a? ¿Y si quiero insultar o pegar?
- ¿Cómo me tranquilizo?



DIBUJO Y PINTURA

- Elaboración de dibujos abstractos. Materiales: rotuladores, ceras o lápices de colores y un folio.
- Expresar a través de los colores y las formas nuestros sentimientos.
- Canalizar las emociones que nos pueden hacer sentir mal y a actuar contra otras personas.
- El dibujo infantil es un medio de expresión de sentimientos y emociones. Representan su realidad.
- Nos ayuda a entrar al interior de los niños. Representa sus vivencias.
- Forma de comunicación para interpretar por los adultos.





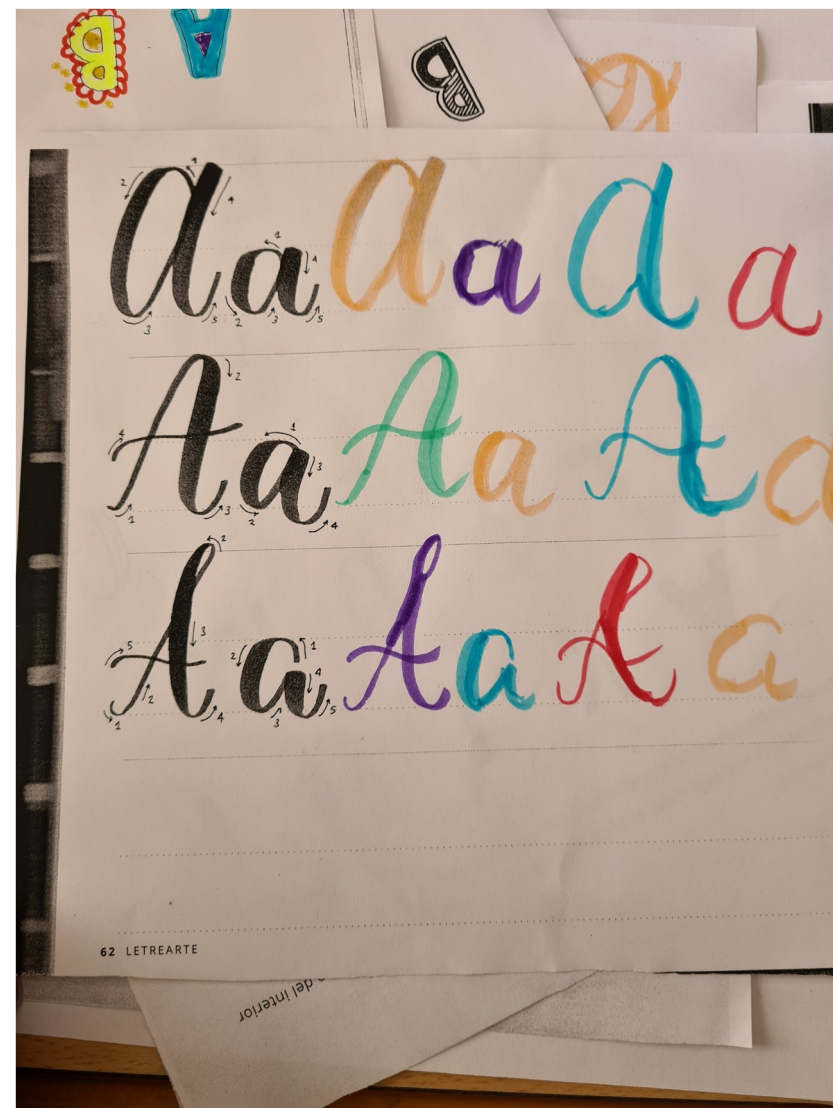
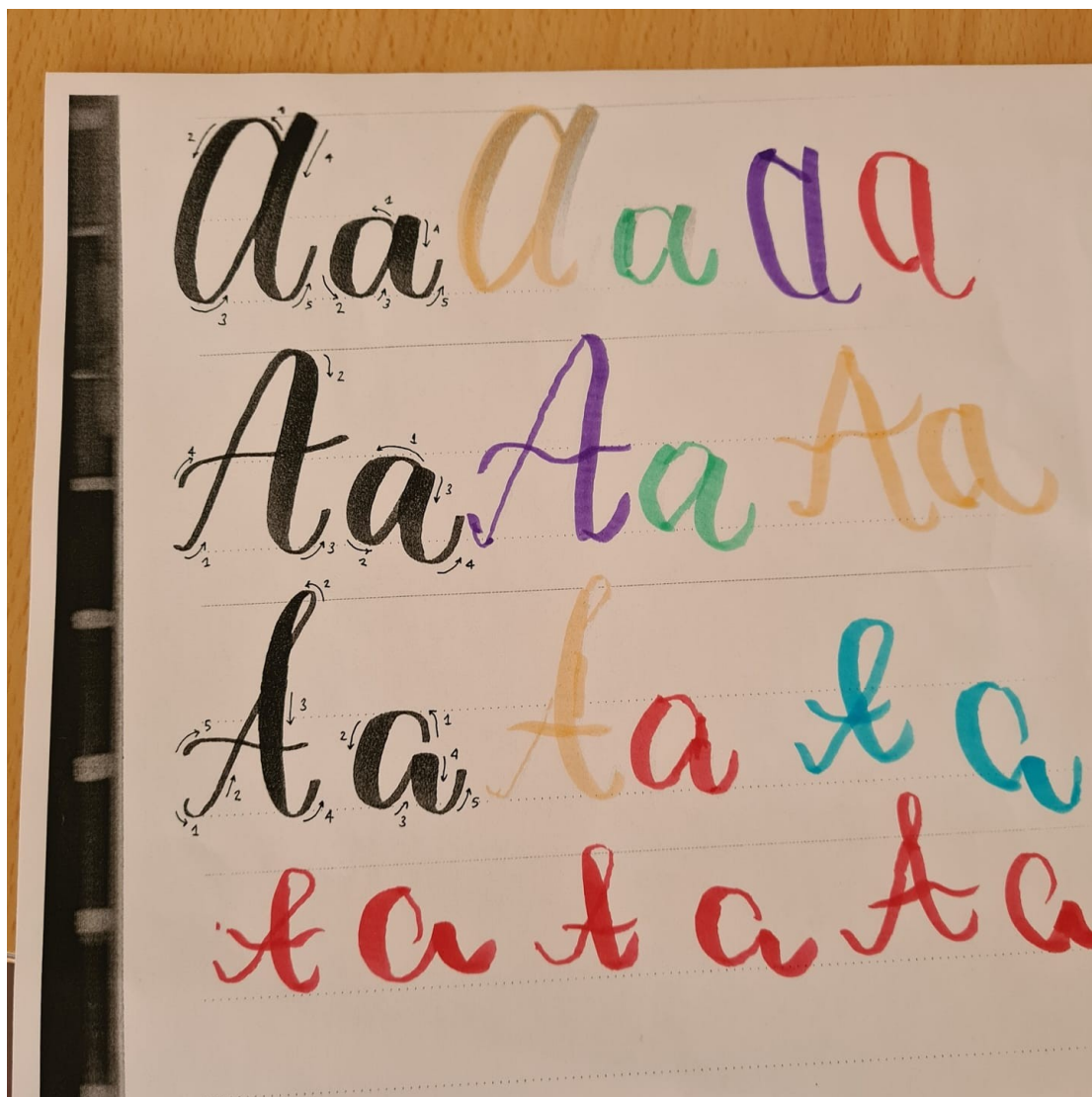




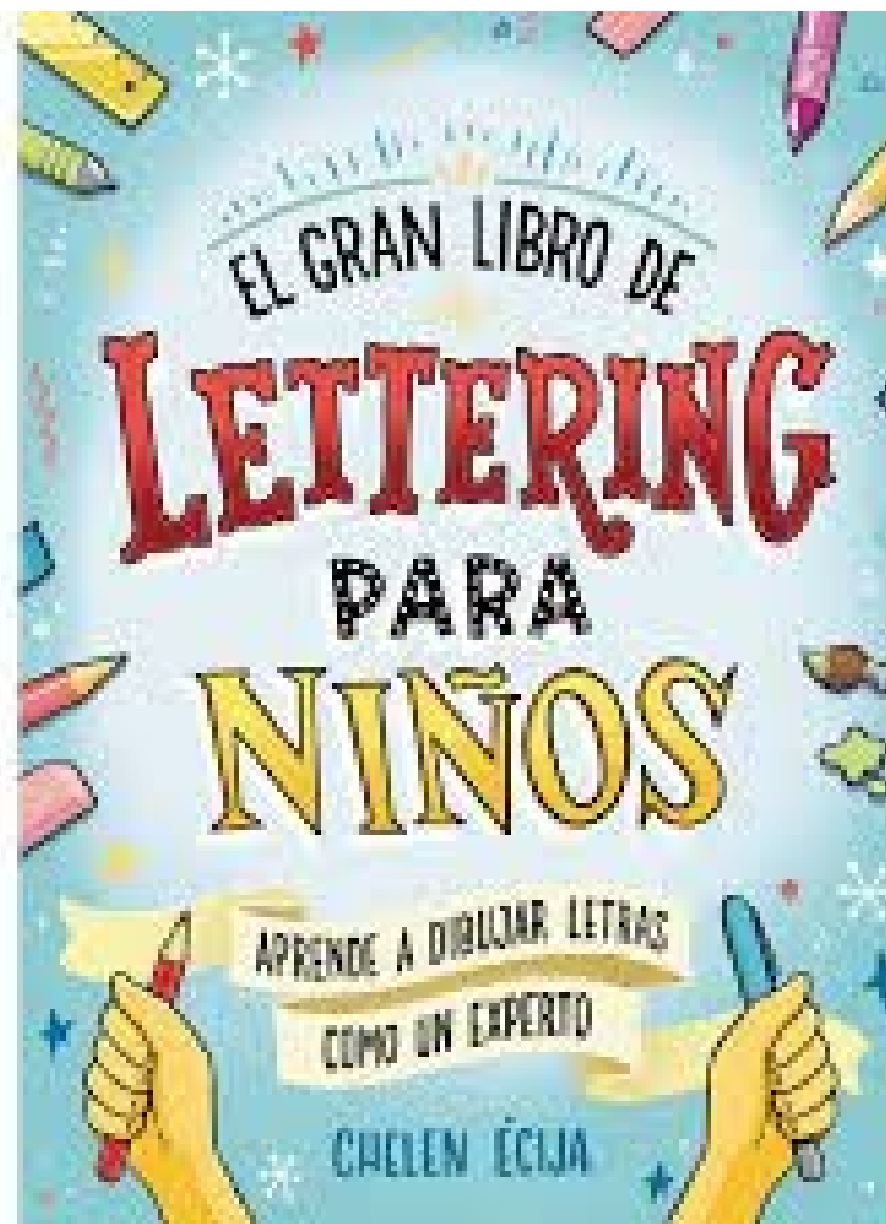
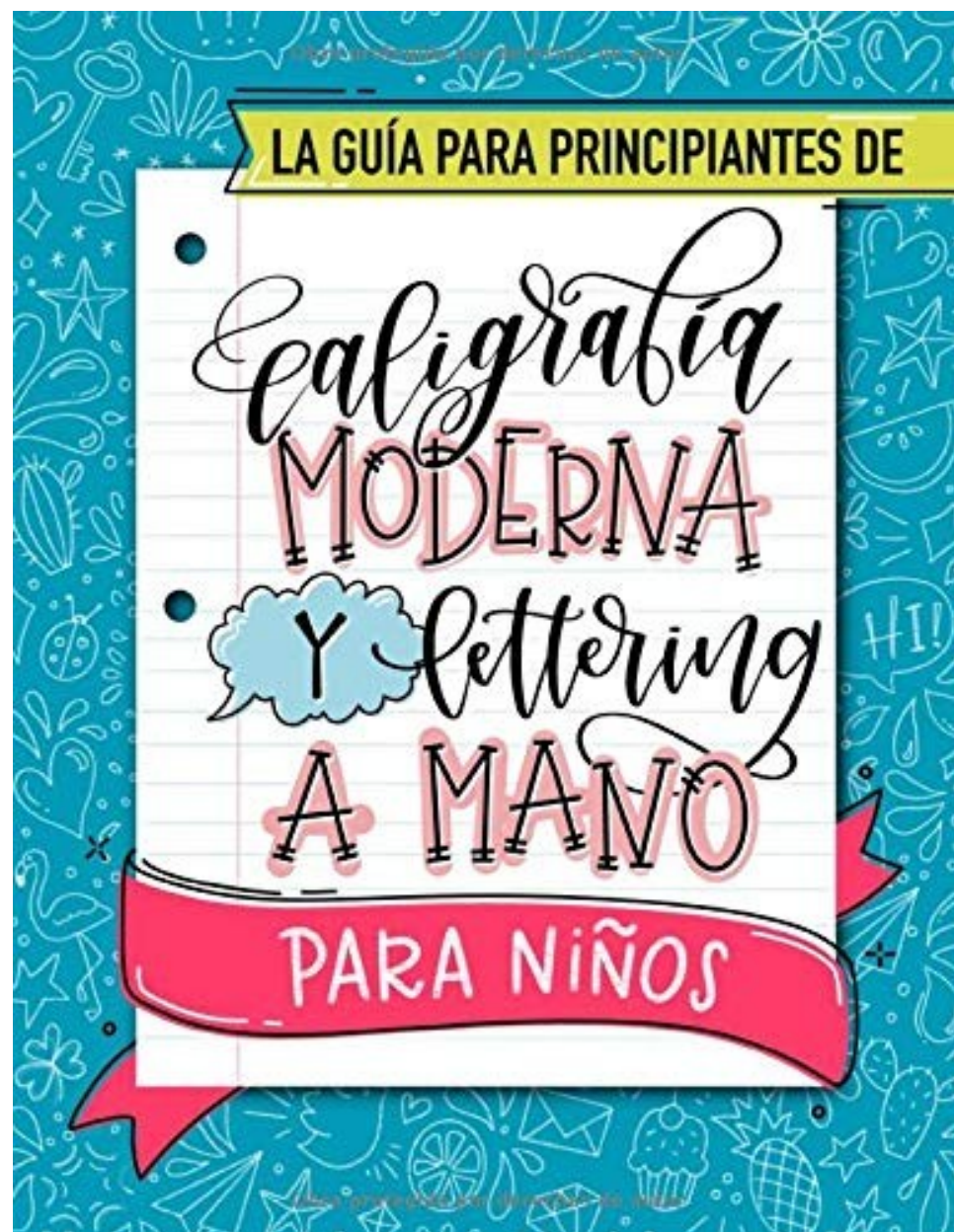


LETTERING

- ¿Qué es? EL ARTE DE DIBUJAR LETRAS BONITAS.
- Aumento de la concentración.
- Relajación.
- Potencia la creatividad.
- Expresar mensajes.



ES
increíble
LO QUE
puedes llegar
A HACER SI
lo intentas



BOTE LA CONFIANZA



Creación de rincones de CALMA, PAZ y TRANQUILIDAD.

- Herramienta muy útil para tener un ESPACIO donde el niño o la niña sepan que su mente puede descansar y reflexionar.
- Un lugar donde puedan desconectar cuando surjan los bloqueos.
- Trabajo de autocontrol.
- Las emociones NO SE REPRIMEN. Se gestionan adecuadamente pero no se pueden prohibir.
- Lugar tranquilo donde se pueda descansar.
- Se puede tener un bote de calma, material para pintar o escuchar música.

MANUALIDADES



Tiempo de **RELAJACIÓN**.

- Respiraciones lentas.
- Mindfulness.
- Aprendizaje de yoga.
- Pintar mándalas.
- Realizar bailes.
- Escuchar música.
- Técnica del globo.
- Relajación del cubito de hielo.



TÉCNICA DEL HIELO.

- Imagínate que eres un cubito de hielo: rígido, muy frío, duro.
- Encoge las piernas dobladas y los brazos agarrados muy fuertes.
- Siente la tensión, empieza a apretar todo tu cuerpo.
- Ahora, el sol ha salido y comienzas a derretirte. Al ir derritiéndote, ve soltándote poco a poco y quédate tumbado sobre el suelo. Ahora eres un gran charco de agua.

ROLE PLAY DE CONFLICTOS

- Escenificar los conflictos que han sucedido nos ayuda a saber como actuar cuando tengan lugar.
- Trabajo de habilidades sociales y resolución de conflictos.
- Asertividad.

EL LÁPIZ MÁGICO. RECURSO

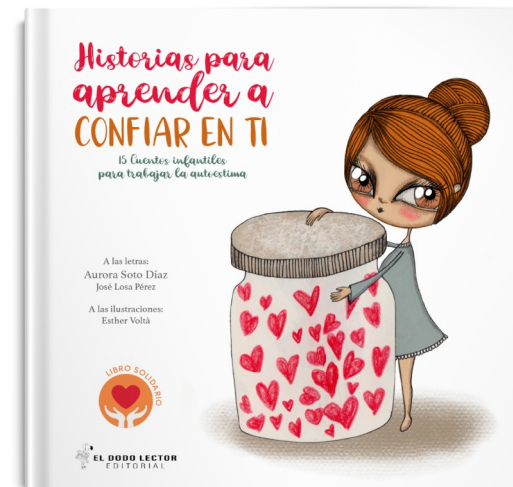


EL ESPEJO



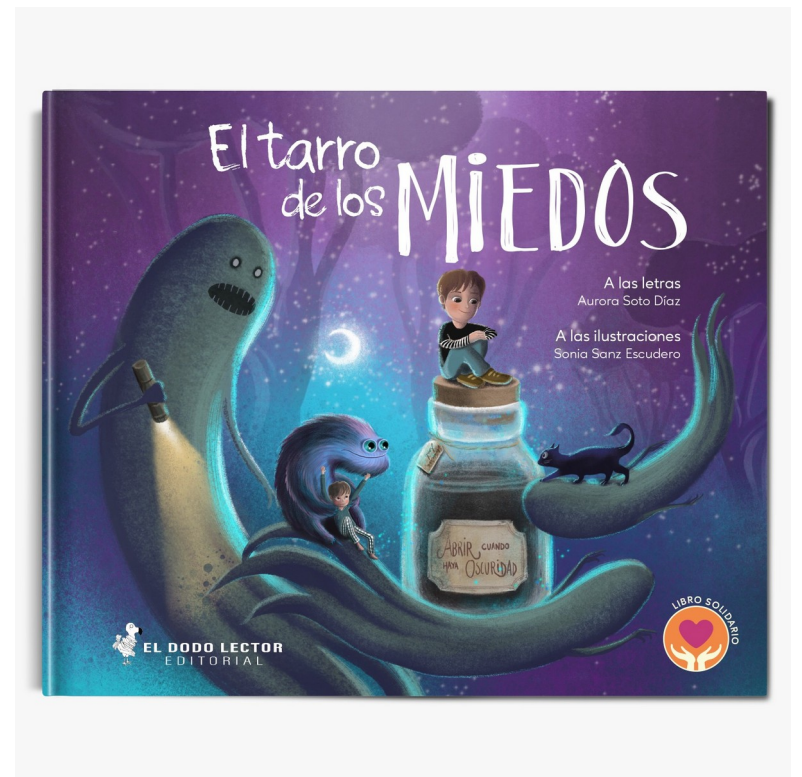


COLECCIÓN HISTORIAS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

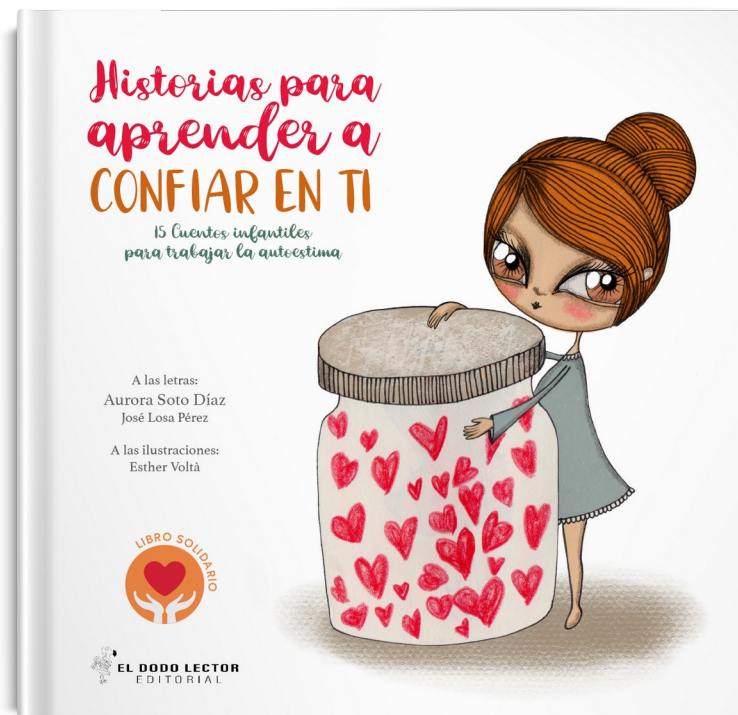


- Cuentos cortos (adaptación, hábito lector, imaginación)
- Mejora de la autoestima, autoconcepto...

SUPERACIÓN DE LA TIMIDEZ Y MIEDOS



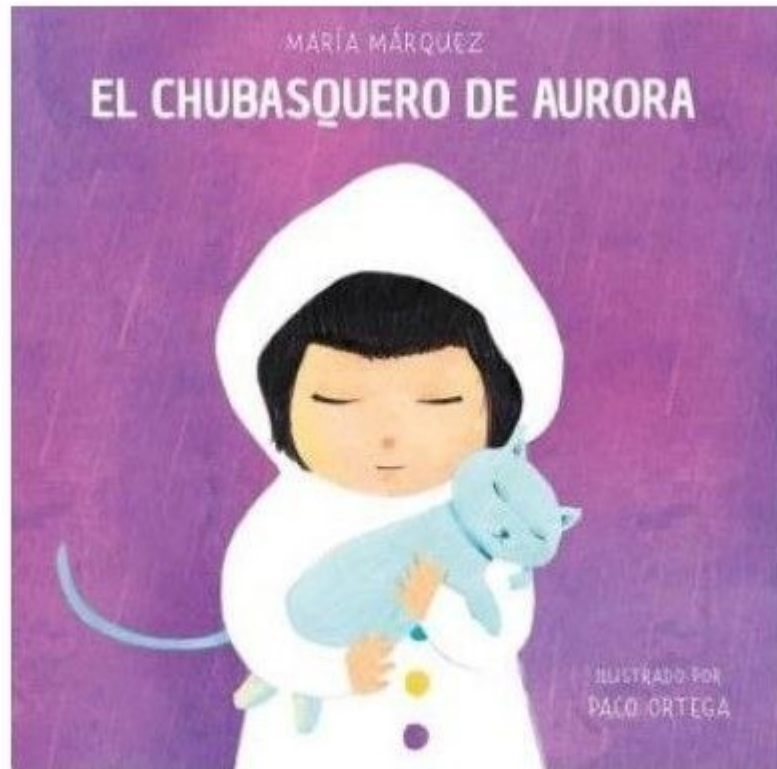
AUTOESTIMA.



LA TOMA DE DECISIONES



IGUALDAD



EDITORIAL EL DODO LECTOR

Editorial especializada en cuentos infantiles y juveniles de carácter educativo.



Iris y el lápiz mágico

ISBN: 978-84-122368-9-7

Cuento infantil que para la **superación de miedos**. Iris tiene 8 años y le encanta ir al colegio para aprender. Sin embargo, tiene un pequeño problema llamado "miedo". Con ayuda de su familia, sus amigos y su profesora podrá hacer frente a su temor y nos recordará que el mayor poder está en nosotros mismos.



Un virus llamado amor

ISBN: 978-84-122368-2-8

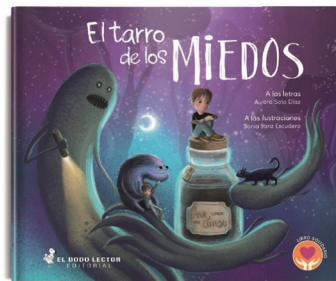
Cuento infantil que trata la **importancia del amor en los tiempos del Coronavirus**. Un amor necesario para hacer frente a los virus del presente como el egoísmo, envidia, violencia. Este cuento quiere despertar las consciencias y dar sentido a todas las cosas sencillas que nos rodean, a valorar lo realmente importante en la vida.



¡Ponte mis gafas!

ISBN: 978-84-122368-0-4

Cuento infantil **contra el acoso escolar**. Lucía, protagonista del cuento, debe ponerse gafas y sufre acoso escolar por este motivo. Con el apoyo de sus compañeros, familia y profesora conseguirá hacer frente a la situación, enseñándonos valores como la amistad y el compañerismo. Una historia que nos enseña a no guardar silencio y a no apoyar ningún acto de humillación ni desprecio.



El tarro de los miedos

ISBN: 978-84-124271-1-0

Cuento infantil para la **superación de miedos**. Raúl y su hermana tienen temor a la oscuridad y a quedarse solos. Un buen día, aparece una extraña tienda en el pueblo: la tienda ATRAPAMIEDOS. Raúl y su madre entran para ver que misteriosos objetos se venderán. Deciden comprar un tarro de los miedos muy especial.



El capitán Oswaldo

ISBN: 978-84-124271-0-3

Un cuento infantil educativo con tintes cómicos en el que cuenta la historia de Oswaldo, un dodo muy simpático y bromista que tiene el gran poder mágico de hacer reír a todos, incluso aunque no les apetezca. El cuento pretende hacer reflexionar sobre la **aceptación de un NO** por respuesta, la **aceptación de las distintas emociones** y el respeto a las opiniones ajenas.



La doctora amor. Curando corazones pachuchos

ISBN: 978-84-124271-8-9

Un precioso álbum ilustrado para recordarnos que **cada día es una nueva oportunidad para ser felices**. Marina es la doctora AMOR. Una médico que cura corazones pachuchos a personas que se sienten tristes y deprimidos. Además, cuida a animales que han sido abandonados. **Un cuento contra el abandono animal**.



Nunca te olvidaré

ISBN: 978-84-123025-0-9

Cuento infantil educativo en homenaje a las personas mayores y docentes que con su trabajo y enseñanzas crean un futuro mejor. Un cuento muy emotivo y especial en el que se pretende visibilizar desde el cariño la enfermedad del Alzheimer, la importancia del amor y la de la familia.



Capaz

ISBN: 978-84-122368-4-2

Cuento para la superación de la timidez. Valeria nos enseñará la importancia de aceptarnos tal y como somos, de superar nuestros miedos e incluso a hacer las cosas con miedo. Demostrará que ponerse colorada es de valientes y que con esfuerzo y confianza todos somos CAPACES de lo que nos propongamos.

Este cuento puedes complementarlo con "Capaces". ISBN: 978-84-122368-7-3.



El misterio del Ogro Golón

ISBN: 978-84-122368-8-0

Cuento infantil de aventuras y misterio para intrigar a los lectores y enseñar que no todo en la vida es lo que parece ser. Se pretende con el cuento enseñar que los prejuicios e ideas preconcebidas no siempre son acertadas.

Un viaje a lo desconocido que te atraparà de principio a fin hasta descubrir la realidad oculta en ese aparente misterio.



Los abrazos invisibles de Mito

ISBN: 978-84-124271-5-8

Es un cuento ilustrado que habla de superación. Una mirada optimista que nos muestra la importancia de vivir con una actitud positiva ante las dificultades, desde el amor, la empatía, el respeto y la solidaridad; sin perder la ilusión. Es una historia que nos enseña que un abrazo también puede sentirse, bien fuerte, en el corazón.

Colección Historias para...



Historias para aprender a quererte bien

ISBN: 978-84-122368-3-5



Historias para aprender a gestionar tus emociones

ISBN: 978-84-123025-5-4



Historias para aprender a superar miedos y temores

ISBN: 978-84-123025-6-1



Historias para aprender a confiar en ti

ISBN: 978-84-123025-7-8

En esta colección de libros encontrarás cuentos cortos para trabajar diversos aspectos de la INTELIGENCIA EMOCIONAL. Cada libro tiene como objetivo promover valores y aprendizajes dentro del aula o en casa. Entender la importancia de QUERERSE BIEN, de aprender a GESTIONAR LAS EMOCIONES, de superar MIEDOS y TEMORES y de CONFIAR EN UNO MISMO. Disfruta dejando volar tu imaginación con cada libro al mismo tiempo que te invitamos a reflexionar y a recordarte que el mayor poder que tienes es SER TÚ MISMO.

ACOSO ESCOLAR

¿Qué es?

CUALQUIER FORMA DE MALTRATO **PSICOLÓGICO,**
VERBAL O FÍSICO PRODUCIDO ENTRE EL ALUMNADO
DE FORMA **REITERADA** A LO LARGO DEL TIEMPO EN
EL **ÁMBITO ESCOLAR** O REDES SOCIALES
(CIBERACOSO)

Cualquier alumno/a puede ser víctima de acoso escolar.

No existe un perfil determinado ni de víctima ni de agresor.

No es un juego. No es “cosa de niños”

REGLA DE LAS CUATRO CS. (NACE)

- CAMBIOS
- CAMPANAS. NO QUERER IR AL CENTRO ESCOLAR.
DOLORES PARA NO IR AL COLEGIO: SOMATIZACIÓN DE LA ANGUSTIA.
- CUERPO. EL NIÑO O LA NIÑA SE ENCOGE MIRA AL SUELO, SE ASUSTA.
- COSTUMBRES. OBSERVACIÓN DEL PROFESORADO.

FRASES PROHIBIDAS EN CASO DE ACOSO ESCOLAR.

Ya se cansarán.

No es para tanto.

Estás exagerando.

Es que eres....es que tú también...

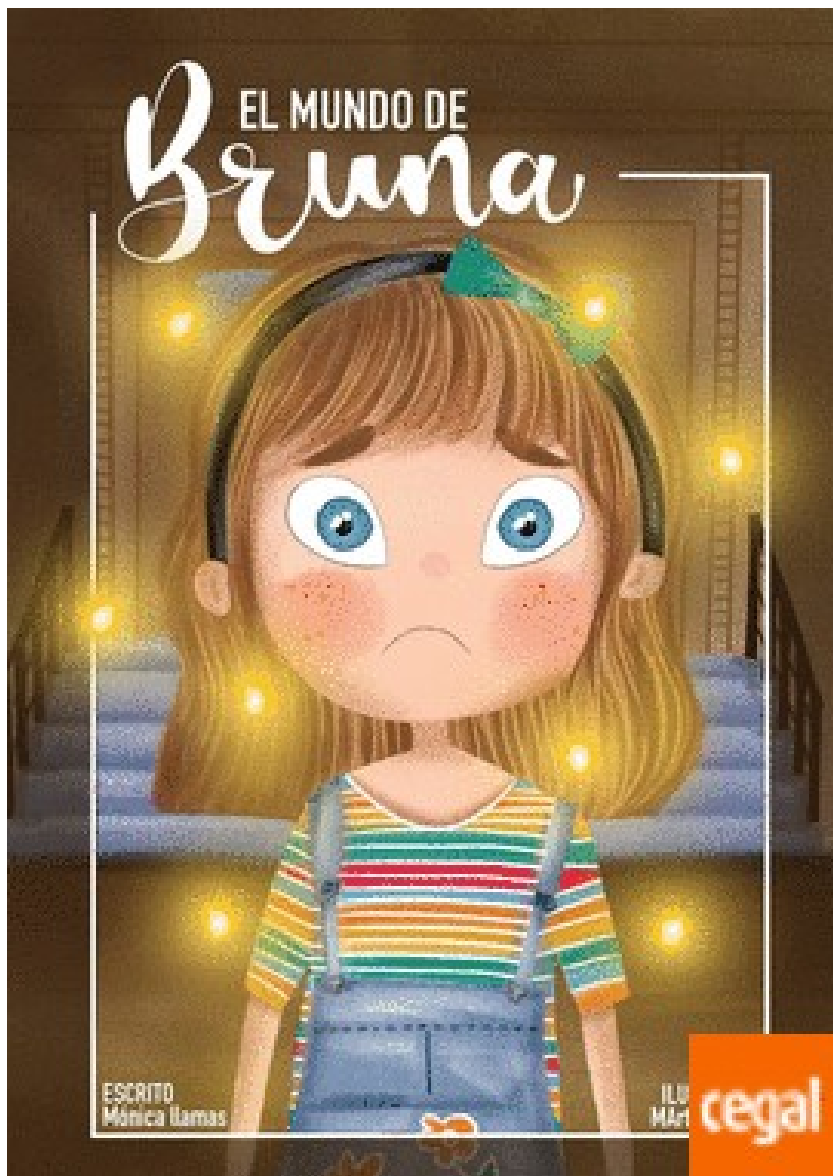
No es para tanto.

LIBROS PARA TRABAJAR LA PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR.

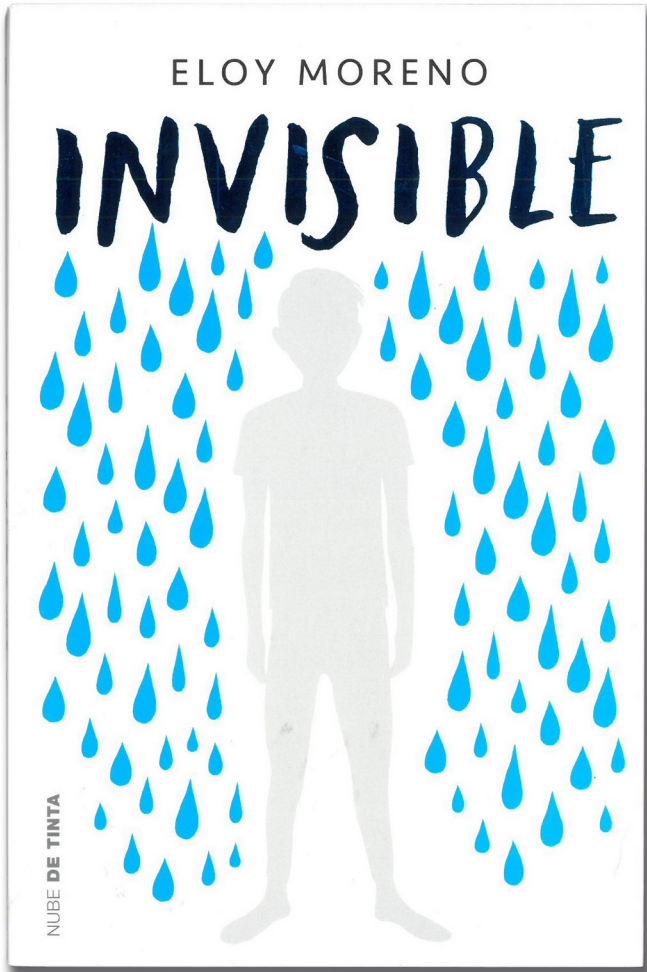


¡Ponte mis gafas!





El mundo de Bruna

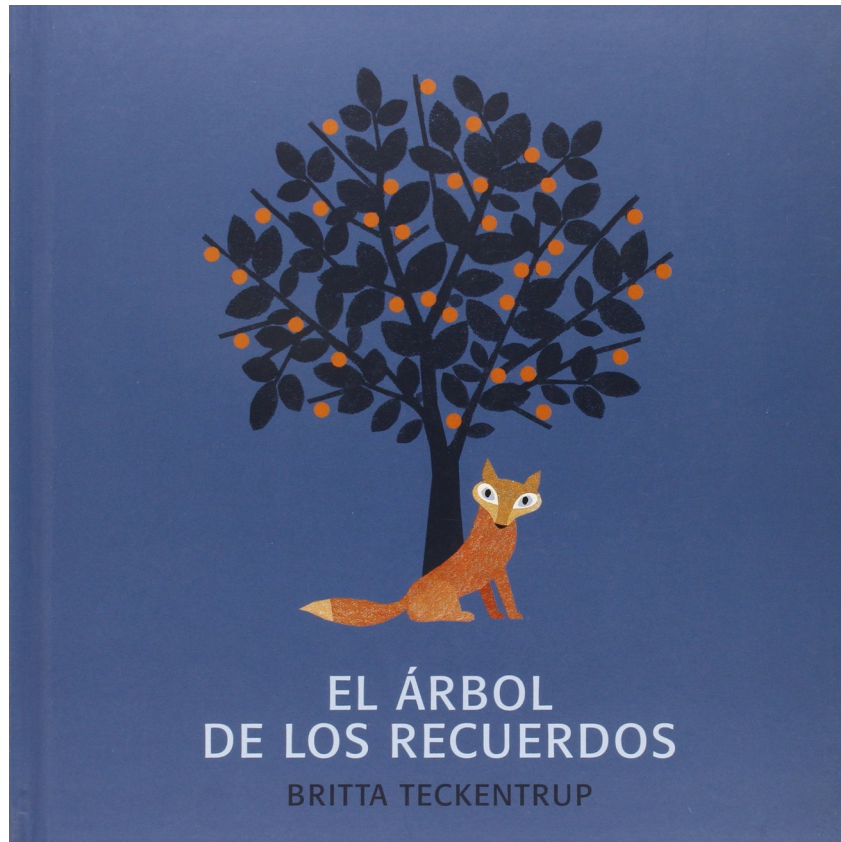


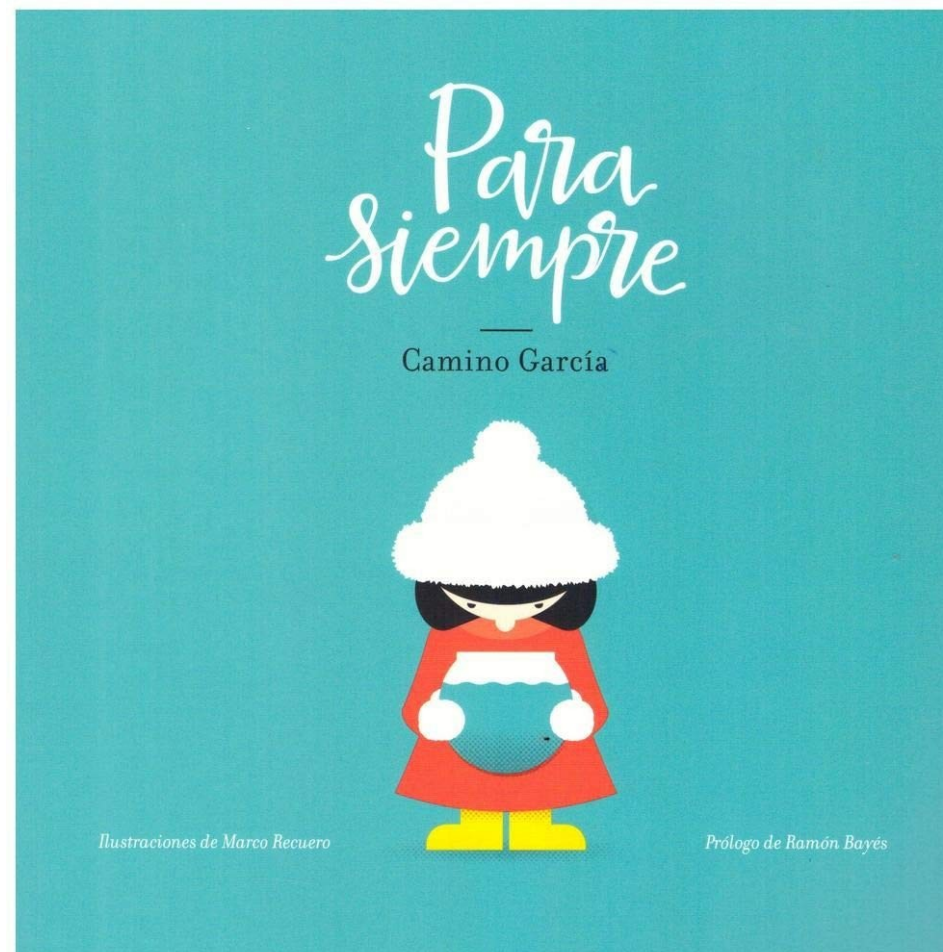
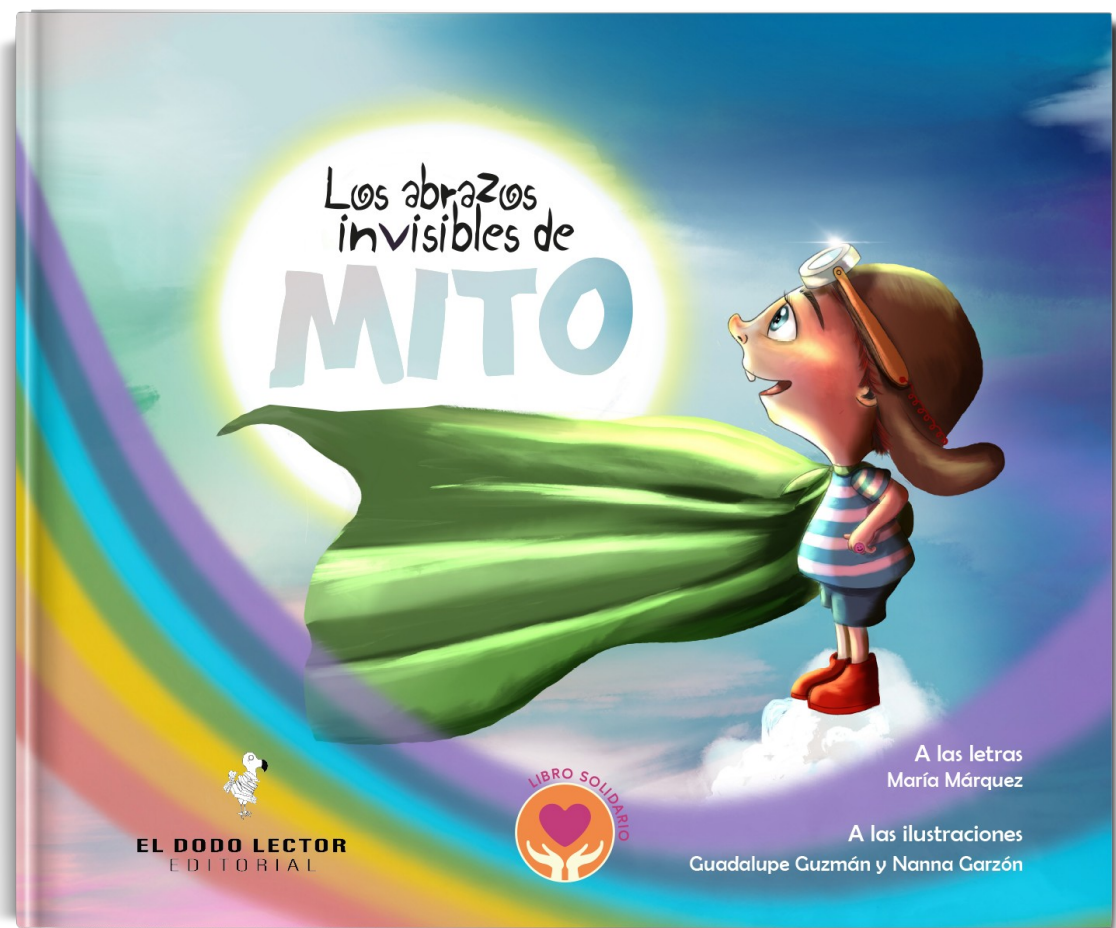
Invisible.

Los observadores son una parte
FUNDAMENTAL del **ACOSO ESCOLAR**.

- Se mantienen al margen por el miedo a represalias.
- La ley del silencio. Si te chivas es algo negativo. CONTARLO JAMÁS es chivarse.
- Son testigos directos de las agresiones.

EL DUELO. ACEPTACIÓN DE LA ENFERMEDAD Y DE LA MUERTE.





¿Cómo explicar la muerte a un niño o una niña?

- Contar la verdad.
- Tener en cuenta la edad.
- El menor puede atravesar diferentes fases en muy poco tiempo, lo habitual es un proceso basado en la protesta, el miedo y la vuelta a la normalidad.

LITERATURA EN TIEMPOS DE COVID.



**¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN!
PODÉIS ENCONTRARME EN
@LAPIZARRADEAURORA
(INSTAGRAM Y FACEBOOK).**